



# АСТМА

## Как **открыть** свои **закрытые** дыхательные пути



*Вылечить астму невозможно. Но ее **МОЖНО** контролировать. Вот что вам нужно знать.*

### **Что такое астма?**

Астма сужает дыхательные пути. От этого человеку становится трудно дышать. Астма может вызвать кашель и одышку.

### **Кто болеет астмой?**

Астмой болеет примерно каждый десятый человек. Она часто встречается у детей. У вас может возникнуть астма, если ею страдают ваши родители. Также она может появиться, если вы аллергик.

### **Лечение астмы**

Астму необходимо лечить под контролем врача. Вам необходимо знать следующее:

### **Принимайте лекарства**

Каждый день принимайте контролирующие препараты, чтобы предотвратить возникновение проблем. Принимайте назначенный вам препарат, облегчающий дыхание, как только начинаете кашлять или задыхаться. Вы можете приобрести ингалятор. Ингаляторы распыляют препарат, позволяя вам вдыхать его. Вам может потребоваться спейсер. Спейсер — это трубка, которая присоединяется к ингалятору. Воздух с препаратом вдыхается с другого конца спейсера. Нажмите на ингалятор и сделайте медленный вдох в течение трех-пяти секунд. Задержите дыхание на десять секунд. Подождите одну минуту до приема следующей дозы.

### **Следите за своим самочувствием**

Каждый день записывайте, как вы себя чувствуете. Ваш врач может дать вам пневмотахометр. Этот прибор показывает, насколько хорошо работают ваши легкие. С его помощью вы можете следить за здоровьем своих легких.

### **Знайте, что усугубляет астму**

Деревья, трава, цветы или мех животных могут усугубить астму. Также к обострению астмы приводят дым или грязный воздух. Вам может стать хуже, если вы занимаетесь физическими упражнениями или простыли. Даже некоторые продукты могут пагубно сказаться на вашем самочувствии при астме. Старайтесь избегать всего этого. Знайте, что нужно делать в случае обострения астмы.

### **Что еще вам нужно знать?**

Есть еще ряд факторов, которые могут привести к возникновению или обострению астмы:

- ▶ лишний вес;
- ▶ короткая остановка дыхания во время сна;
- ▶ повышение кислотности желудка;
- ▶ простуда;
- ▶ сильный стресс или депрессия.

Посещайте врача, чтобы следить за состоянием астмы. Если вы принимаете другие препараты или что-то обостряет вашу астму, сообщите об этом врачу. Вам будет легче дышать, если вы будете уметь контролировать астму.